

# 江戸川区 スポーツ センター

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 令和6年度 第2期 教室案内

令和6年9月2日～令和7年3月31日はプール周辺設備の改修のため  
休場となりますのでプール教室はありません。

お申し込み方法は**2通り**。手続きがより便利に!

**インターネットによる申込** 江戸川区スポーツセンターのホームページにある  
教室申込フォームからお申し込みください。

**往復ハガキによる申込** 往復ハガキに必要事項を記入の上お申し込みください。  
※お申し込み方法の詳細につきましては、別紙の  
ご案内またはホームページをご覧ください。

**LINE 公式アカウント**  
うれしい情報をLINEでお届け!



## CALENDAR 令和6年度 第2期教室 開催日程

■ 教室開催日：体操 (9~12月)  
■ 教室開催日：Jr (10~3月)

令和6年9月2日～令和7年3月31日はプール周辺設備の改修のため  
休場となりますのでプール教室はありません。

10 October							11 November							12 December						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5				1	2				1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

  

1 January							2 February							3 March						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3							1							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29	
													30	31						

お申し込み方法は**2通り**。手続きがより便利に! お申し込みはインターネットが往復はがきで

申込期間 ..... 7月8日(月)～7月22日(月) ※往復ハガキ必着  
 当選落選通知予定 ..... 7月31日(水)  
 入金期間 ..... 8月1日(木)～8月14日(水)  
 ※一括現金でのお支払いとなります。  
 ※締め切り期限までに入金を確認できない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。

- 1名につき、1教室お申し込み可能です。
- お客様のご都合による入金後の返金・キャンセル・曜日の変更はできかねますので予めご了承ください。
- お預かりさせていただいた個人情報は、当施設の規定に従い適切に管理・保管させていただきます。

【お申し込み方法等の詳細につきましては、別紙のご案内またはホームページをご覧ください。】

### アクセス

- 住所 / 東京都江戸川区西葛西4-2-20
- 東京メトロ東西線 西葛西駅下車 北口から徒歩7分
- 都営バス 新小岩駅 ← 西葛西駅(新小21) 西葛西駅下車 葛西臨海公園駅 ← 西葛西駅(西葛20) 西葛西駅下車 臨海町2丁目団地 ← 西葛西駅(西葛27) 西葛西駅下車 なぎさニュータウン ← 船堀駅(船29) スポーツセンター前下車 船堀駅 ← なぎさニュータウン(葛西24) 第六葛西小前下車 葛西駅 ← 秋葉原駅(秋26) 宇喜田下車

〒134-8601 東京都江戸川区西葛西4-2-20  
江戸川区スポーツセンター

運営会社について 江戸川区スポーツセンターは、三菱電機ビルソリューションズ株式会社と株式会社 東京アスレティッククラブの「指定管理者(三菱電機ビルテクノサービスグループ)」によって運営されています。

Tel 03-3675-3811

個人情報の取扱いについて  
 ●東京アスレティッククラブは、指定管理者として江戸川区スポーツセンターの管理運営を行うにあたり、保有しているすべての個人情報について、「情報保護こそサービスの基本」を理念とし、その重要性を深く認識し、慎重に管理し個人情報保護に関する法令、国が定める指針・その他の規範を遵守するとともに、以下のとおり個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①お預かりした個人情報を保護する上で適切な対策を講じ、個人情報の不正アクセス個人情報の漏えい、滅失またはき損等を防止し、必要に応じて是正を行い、個人情報保護マネジメントシステムの改善を継続的に実施します。②個人情報保護に関する法令、国が定める指針その他規範を遵守します。③お預かりした個人情報を法令による正当な理由がない限り第三者に提示、提供いたしません。④個人情報に関する苦情及び相談に、適切且つ迅速に対応いたします。  
 (お問い合わせ窓口) 指定管理者:三菱電機ビルテクノサービスグループ 【電話】03(3675)3811【FAX】03(3869)7785  
 【住所】〒134-8601 東京都江戸川区西葛西4-2-20 【受付時間】平日 午前9時～午後10時30分/日・祝 午前9時～午後9時30分 までお願いいたします。





## 第2期 定期教室 (開催期間:9月~12月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
1	ヨチのびA	月	11:30~12:10		10名	13回	12,870円	
2		水	11:30~12:10	1歳半~2歳6ヶ月	10名	16回	15,840円	満1歳半~2歳6ヶ月のお子様を対象とした乳幼児体操です。脳の発達を促進させ、運動神経を育みます。
3		金	11:30~12:10		10名	16回	15,840円	
4	ヨチのびB	木	11:30~12:10	2歳7ヶ月~2歳11ヶ月 (未就園)	15名	16回	15,840円	2歳7ヶ月~2歳11ヶ月の未就園のお子様を対象とした幼児体操です。積極性・協調性といった社会性の育成も目的としています。
5		月	15:00~15:50		35名	13回	7,150円	
6		火	15:10~16:00		35名	16回	8,800円	
7	幼児体操	水	15:10~16:00	年中・年長	50名	15回	8,250円	
8		土	13:00~13:50		35名	14回	7,700円	
9		土	14:00~14:50		35名	14回	7,700円	
10		水	14:10~15:00		50名	15回	8,250円	
11		木	15:10~16:00	年少・年中	35名	16回	8,800円	
12		金	15:10~16:00		35名	16回	8,800円	
13	幼児トランポリン	月	15:00~15:50	年中・年長	40名	13回	8,580円	トランポリンの基礎を学び、バランス感覚を養います。初めてのお子様でも楽しめる教室です。
14	幼児バレエ	月	15:10~16:00	年中・年長	35名	13回	7,150円	バレエの基本となるポジション・動作を丁寧に練習します。集団行動も身に付きます。
15	幼児チアダンス	木	16:10~17:00	年中・年長	35名	16回	9,900円	ポンポンを持って、曲に合わせて楽しくダンスを踊ります。集団行動も身に付きます。*料金はポンポン代を含みます

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
16	親子ふれあい体操A	木	10:00~10:50	1歳~2歳のお子様とその保護者	20組	16回	10,560円	手遊び歌やリズム体操、ベビーマッサージ、ボール遊びやマット運動等お子様と触れ合いながら体を動かすことを育んでいきます。お子様2人 / 木曜日15,840円 金曜日15,840円
17	親子ふれあい体操B	金	10:00~10:50			16回	10,560円	
18	親子チャレンジ体操A	木	11:00~11:50	2歳~未就園のお子様とその保護者	20組	16回	14,080円	知育遊びや模倣運動、マット運動やとび箱にチャレンジしていく中でルールを守ることや、自立心、積極性、協調性を養っていきます。お子様2人 / 木曜日21,120円 金曜日21,120円
19	親子チャレンジ体操B	金	11:00~11:50			16回	14,080円	
20	バランスボール&ストレッチA	水	10:00~10:50	高校生相当以上	20名	16回	8,800円	バランスボールを使ってエクササイズを行います。
21	バランスボール&ストレッチB	水	11:00~11:50		20名	16回	8,800円	
22	リラクゼーションストレッチ	木	20:30~21:30	高校生相当以上	20名	16回	8,800円	リラクゼーション・リンパの流れを促します。むくみの予防・改善、疲労回復、快眠促進を目指します。1日の疲れを解消できる教室です。
23	初心者バドミントン	木	10:00~11:30	高校生相当以上	120名	16回	8,800円	レベル別グループに分かれて行いますので、バドミントン初心者の方から受講できます。バドミントンの技術の習得を目指し練習しましょう。*室内専用シューズラケットが必要です
24	初心者卓球	金	10:00~11:30	高校生相当以上	60名	15回	8,250円	レベル別グループに分かれて行いますので、卓球初心者の方から受講できます。卓球の技術の習得を目指し練習しましょう。*室内専用シューズラケットが必要です
25	ウェーブストレッチ	金	10:00~10:50	高校生相当以上	15名	16回	8,800円	人間本来のしなやかな心と身体づくりのために考案されたエクササイズです。専用のリングによる心地良いウェーブングは、心身の深いリラックス効果を生み出します。
26	アクティブピラティスA	金	9:30~10:20		30名	15回	8,250円	
27	アクティブピラティスB	金	10:35~11:25	高校生相当以上	30名	15回	8,250円	通常のピラティスよりも少し強度を上げています。体幹を鍛えてきれいな身体のラインを作りましょう。
28	アクティブピラティスC	金	11:40~12:30		30名	15回	8,250円	
29	バレエ(一般)	土	20:30~21:30	高校生相当以上	30名	14回	7,700円	アットホームなレッスンでバレエの基礎から学びます。初めての方でも安心して受講出来ます。
30	熟年リメイク体操 月1	月	10:00~10:50		25名	13回	7,150円	
31	熟年リメイク体操 月2	月	11:10~12:00	65歳以上	25名	13回	7,150円	イスに座っての体操・ウォーキング・簡単なトレーニングなどで気持ちよくカラダを動かします。*室内専用シューズが必要です。
32	熟年リメイク体操 水1	水	11:30~12:20		25名	15回	8,250円	
33	熟年リメイク体操 水2	水	12:45~13:35		25名	15回	8,250円	



## 第2期 特別教室



No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
34	TOKYO23FCフットボールチャレンジA	火	15:50~16:40	小学校1年~2年	30名	15回	14,850円	TOKYO23FCの選手による直接指導のサッカー教室!! <b>教室期間9/3~12/24</b>
35	TOKYO23FCフットボールチャレンジB	火	16:50~17:40	小学校3年~4年	30名	15回	14,850円	
36	TUBCバスケットボール教室A	水	15:50~16:40	小学校1年~2年	30名	15回	14,850円	「TUBC(東京ユナイテッドバスケットボールクラブ)スクール江戸川校!! <b>教室期間9/4~12/18</b>
37	TUBCバスケットボール教室B	水	16:50~17:40	小学校3年~6年	30名	15回	14,850円	



## 第2期 定期教室 (開催期間:10月~2025.3月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
38	Jr. 器械体操A	月	16:00~16:50	小1~小2	30名	20回	13,200円	マット・跳箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。初めてでも参加できます。身体能力の向上に最適です。
39	Jr. 器械体操B	月	16:55~17:45	小3~中3	30名	20回	13,200円	
40	レベルアップ器械体操A	火	16:30~18:00	小1~中3	20名	23回	22,770円	体幹・腕支持・柔軟性・跳躍力等向上を目指し、運動強度、難易度は非常に高めのクラスです。基礎を重視しつつ、ハンドスプリングやバフ転等のアクロバットにもチャレンジします。
41	レベルアップ器械体操B	水	16:00~17:30		20名	23回	22,770円	
42	Jr. トランポリンA	月	16:00~16:50	小1~小2	40名	20回	13,200円	空中感覚を養いながら、連続技に挑戦していきます。トランポリンの基礎からはじめ、レベルに応じた技の練習を行います。
43	Jr. トランポリンB	月	16:55~17:45	小3~中3	40名	20回	13,200円	
44	Jr. バレエA	月	16:20~17:10	小1~小2	40名	21回	9,660円	 音楽に合わせて美しい表現力を踊りの中で身に着けます。基本姿勢・基本動作から練習していきます。
45	Jr. バレエB	月	17:20~18:10	小3~中3	40名	21回	9,660円	
46	Jr. チアダンスA	水	16:20~17:10	小1~小2	40名	23回	11,900円	キラキラのポンポンを使って流行りの楽曲に合わせてダンスをします。チームワークも身に付きます。ダンスが初めてのお子様でも大丈夫です。 *料金はポンポン代を含みます
47	Jr. チアダンスB	水	17:20~18:10	小3~中3	40名	23回	11,900円	
48	Jr. HIPHOP A	金	16:20~17:10	小1~小2	50名	24回	11,040円	HIPHOPの基本から練習し、音楽に合わせて楽しく踊ります。ダンスが初めてのお子様でも大丈夫です。 *室内専用シューズが必要です。
49	Jr. HIPHOP B	金	17:20~18:10	小3~中3	50名	24回	11,040円	
50	レベルアップHIPHOP	木	17:20~18:10	小3~中3	20名	23回	17,710円	ダンス技術のレベルアップを目指します。難易度は高めのクラスです。
51	Jr. 新体操A	土	15:00~15:50	小1~小2	40名	22回	10,120円	リボンやボールなどの手具を使用しながら、身体を使っての表現力、チームワークも身に付けていきます。柔軟や筋力トレーニングも行います。
52	Jr. 新体操B	土	15:55~16:45	小3~中3	40名	22回	10,120円	
53	レベルアップ新体操	土	16:50~18:10	小1~中3	20名	22回	16,940円	新体操技術のレベルアップを目指します。難易度は高めのクラスです。
54	Jr. 卓球A	金	16:00~16:50	小1~小2	20名	24回	15,840円	卓球の基礎から練習していきます。楽しくわかりやすく練習していきますので、卓球が初めてのお子様でも大丈夫です。 *室内専用シューズが必要です
55	Jr. 卓球B	金	17:00~17:50	小3~中3	20名	24回	15,840円	

令和6年9月2日~令和7年3月31日はプール周辺設備の改修のため休場となりますのでプール教室はありません。



# 【令和6年度 第2期定期制教室募集】



申込受付期間 2024年7月8日(月)～7月22日(月)必着 ※ハガキも同様に必着  
当選落選結果配信 2024年7月31日(水)16時頃予定

1

二次元コードから受付フォームへ  
スポーツセンターHPからでもOK



お手持ちの  
スマホでカメラを  
起動してコードを  
スキャン!

2

教室種別を選択

江戸川区スポーツセンター

江戸川区スポーツセンターで実施するスポーツ教室の申し込みができます。参加をご希望の方は、注意事項を  
確認の上、お申し込みください。

### 注意事項

- ※申込み受付開始時刻は、随時となります。
- ※申し込み受付フォームにて選択した内容となります。当日の電子メールが届かない場合は印刷までご連絡ください。
- ※検索結果でメール配信設定またはアドレス指定情報の設定がされていない方は、当日から取り返すことはできません。また、自分のアドレスの通知設定を確認してください。  
【アドレス】 edogawa-spcen.com
- ※1名につき、水泳1教室・陸上1教室ずつ申し込み可能です。水泳・陸上教室での申し込みは成功となります。
- ※陸上教室は申し込みフォームが利用できない場合があります。
- ※参加人数が定員に満たない場合は中止となる場合があります。
- ※参加費は教室ごとに異なります。詳細は申し込み画面でご確認ください。当日の申し込みは出来ません。
- ※申し込みの受付は申し込み、申し込みの受付はできません。
- ※申し込みの受付は申し込み、申し込みの受付はできません。
- ※申し込みの受付は申し込み、申し込みの受付はできません。
- ※申し込みの受付は申し込み、申し込みの受付はできません。

水泳教室へはこちら ▶ 陸上教室の申込はこちら ▶

注意事項をよく  
ご確認の上、  
体操の教室をお  
選びください。

3

参加者情報を入力

江戸川区スポーツセンター

水泳教室の申込

お申し込みの教室の申し込み内容、お申し込みの教室名、参加費、参加日時を入力してください。

教室名	選択してください
1 親子水泳 A 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
2 親子水泳 B 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
3 幼児水泳 A 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
4 幼児水泳 B 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
5 幼児水泳 C 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
6 幼児水泳 D 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
7 幼児水泳 E 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
8 幼児水泳 F 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
9 幼児水泳 G 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
10 幼児水泳 H 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
11 幼児水泳 I 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
12 幼児水泳 J 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
13 幼児水泳 K 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
14 幼児水泳 L 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
15 幼児水泳 M 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
16 幼児水泳 N 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
17 幼児水泳 O 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
18 幼児水泳 P 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>
19 幼児水泳 Q 9:45-10:00	<input type="checkbox"/>

★教室名★

お選びのうえ  
ご入力ください。  
年齢対象外に  
ご注意ください!

6

当選メール画面を受付へ



オンライン専用教室  
申込書の記入と料金  
お支払いで完了!

5

スポーツセンターより  
受付・当落メールが届きます

江戸川区スポーツセンター

水泳教室の申込

お申し込みの教室の申し込み内容、お申し込みの教室名、参加費、参加日時を入力してください。

受付メールが届かない場合は、別のアドレスをご利用ください。  
ドメイン  
@edogawa-spcen.com

4

参加教室と入力内容を確認後  
送ってください。

性別	<input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女
メールアドレス	<input type="text" value="xxx@gmail.com"/>
メールアドレス確認	<input type="text" value="確認のため再入力してください"/>
参加費	<input type="text" value="300000"/>
お申し込みの教室	<input type="text" value=""/>
参加費	<input type="text" value="0297-00-0000"/>
お申し込みの教室	<input type="text" value=""/>

入力内容を確認する

※水泳教室  
の開催は  
ありません。



江戸川区スポーツセンター

☎03-3675-3811

東京都江戸川区西葛西4-2-20

【はがき・オンライン】7月22日(月)締め切り必着！ 当選落選はがき 7月31日(水)発送予定

<p>63 (税込金額) 返信</p> <p>申込者の ・郵便番号 ・ご住所 ・ご氏名 (教室参加者名)</p> <p>□□□ - □□□□</p>	<p>① No.希望教室名 ② 曜日・時間 ③ 郵便番号 ④ 住所 ⑤ 電話番号 ⑥ 参加者氏名 (ふりがな) ⑦ 生年月日(西暦) 学年・年齢 ⑧ 性別</p>	<p>63 (税込金額) 往信</p> <p>134-8601 東京都江戸川区 西葛西4-2-20</p> <p>江戸川区 スポーツセンター 令和6年度 第2期定期制教室 申込 募集係</p> <p>□□□ - □□□□</p>	<p>何も記入しないで ください。</p>
--	---	--	---------------------------

【はがき・オンライン注意事項】

- ・ 1名につき、1教室申込可能です。1教室1枚往復はがきが必要となります。
- ・ オンラインでのお申し込みも、1教室となります。はがき・オンラインの併用申込みはできません。
- ・ 申込対象 ★就園児以上(年少～)は「令和6年4月2日現在の学年」となります。  
★3歳以下、未就園の乳幼児は「令和6年9月1日現在の年齢」となります。
- ・ 妊娠中の方の参加はご遠慮ください。
- ・ 記入・入力内容に漏れ、消せるペンでの記入があった場合には申込を無効とさせていただく場合がございます。
- ・ 申込はがきは抽選後、結果を印刷しお客様に返送いたします。記載内容をご確認ください。
- ・ 申込メールは抽選後、結果をメールにて返信いたします。
- ・ オンラインで当選された方は、当選メール画面を受付に提示し、手続きをお願いいたします。
- ・ 入金手続き後、開催日程カレンダーをよくご確認ください。
- ・ お客様のご都合による入金後の返金・キャンセル・曜日の変更はできません。
- ・ はがき・オンラインに記載・入力いただいた個人情報、教室受付及び教室管理以外には使用いたしません。